

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИГРАЕМ В БОУЛИНГ»**

Боулинг сегодня набирает все большую популярность среди соотечественников.

«Поперёк дороги скользкой,  
Встало вражеское войско.  
Метким выстрелом одним,  
Всех повалим, победим!» (Боулинг)

Боулинг детский – сегодня набирает все большую популярность в России. Большинство детей обожает боулинг. Эта игра не только дарит ребенку настоящий праздник и веселье, но и способствует физическому и психологическому развитию ребенка. Кроме этого, боулинг может стать прекрасным помощником в повышении самооценки ребенка.

### **Цель игры «Боулинг»:**

- учить принимать исходное положение при бросках мяча на дальность, выполнять замах и бросок мяча с прокатыванием;
- бросить мяч таким образом, чтобы он сбил стоящие на определенном расстоянии кегли.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- развивать двигательные навыки;
- способствовать развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость), моторики пальцев, кисти рук;
- стимулирование координации движений, меткости и глазомера.
- укрепление всех групп мышц.
- упражнять в сильном и резком катании мяча в кегли.

Благоприятное влияние на здоровье.

#### **Образовательные:**

- мотивировать детей на двигательную активность, через использование нестандартного оборудования в самостоятельных видах деятельности;
- уточнить знания детей о спортивной игре боулинг;
- упражнять в счёте в пределах 6;

Дарить детям радость.

#### **Развивающие:**

- развивать стремление в достижении поставленной цели;
- способствовать формированию мыслительных операций, развитию речи, умению аргументировать свои высказывания;
- способствовать формированию навыков игры в боулинг;
- развивать у детей интерес к такому виду спорта как боулинг.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать положительное отношение к спортивным играм;
- поддерживать интерес к математическим знаниям;
- воспитывать дружеские взаимоотношения в детском коллективе.

Активизировать интерес к участию в спортивных соревнованиях

### **Правила игры.**

Ребёнок должен сбить максимальное количество кеглей резиновым мячом, желательно, чтобы он не бросал, а катил мяч по игровой полосе.

За сбитые кегли начисляются очки, кто набрал больше очков, тот и становится победителем.

В игре могут принимать участие несколько человек, выполняя броски по очереди.

Играть в боулинг можно командами.

### **Полезьа спортивной игры «Боулинг»:**

-Боулинг, как и практически любой вид спорта, заставляет нас двигаться, и тем самым улучшает кровообращение в организме, а, следовательно, положительно влияет практически на все органы и системы организма.

-Способствует повышению иммунитета.

-Боулинг хорошо укрепляет мышцы ног.

- При соблюдении правильной техники игры в боулинг, основная нагрузка приходится на мышцы ног и пресса.

### **Противопоказания игры «Боулинг»:**

Особых противопоказаний у боулинга нет. Эта игра может быть противопоказана тем людям, которым запрещены занятия физкультурой и спортом. При этом игра в боулинг может привести к травмам, например, к растяжениям или ушибам, а в случае падения к более серьезным травмам. Именно поэтому перед началом стоит делать небольшую разминку, а во время игры необходимо строго соблюдать технику безопасности.

Оборудование безопасно, легко обрабатывается, компактно, универсально.

В эту игру можно играть и в помещении, и на свежем воздухе под открытым небом.

Играйте в боулинг с удовольствием и будьте здоровы!